



Sweet-Chili-Hähnchen mit Pak Choi

dazu Reis und Gurken-Pflaumen-Salat



20-30min



2 Personen

Leicht, schnell und lecker – das haben wir im Sommer am liebsten! Das feine Asia-Gericht mit lecker gewürztem Hähnchenfleisch, duftendem Basmatireis und knackigem Pak Choi wird begleitet von einem raffiniert-fruchtigen Salat mit Gurke, Pflaumen und Reissessig. Lasst es euch schmecken!

- 150g Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Pak Choi
- 1 Minigurke
- 2 Pflaumen
- 10g frischer Schnittknoblauch
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 Päckchen Reisessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 12.2g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 46.7g



In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **1/2 des Knoblauchs** mit der **Sojasauce** und der **1/2 der Sweet-Chili-Sauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** bedecken und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



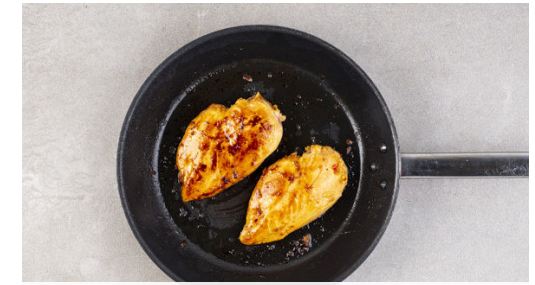
Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt in grobe Stücke schneiden. Die **weißen Pak-Choi-Stücke** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **restliche Würz-** und **Sweet-Chili-Sauce** unterrühren, dann die **grünen Pak-Choi-Stücke** zugeben und alles noch ca. 2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



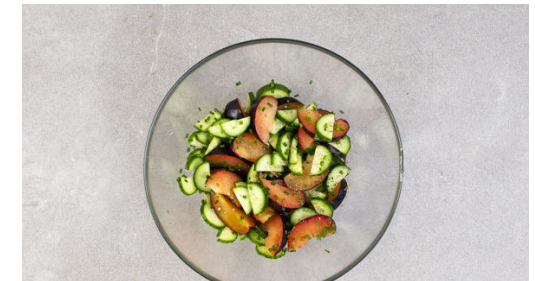
Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Pflaumen** um den Stein herum halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den **Schnittknoblauch** in kleine Röllchen schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze mit so wenig **Würzsauce** wie möglich auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Die **restliche Würzsauce** aufbewahren.



Die **Gurken**, die **Pflaumen** und den **Schnittknoblauch** mit dem **Sesamöl**, dem **Reisessig** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Reis**, dem **Pak Choi** und dem **Salat** auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit der **Sauce** aus der Pfanne beträufeln und servieren.